الطريق إلى الإقلاع عن التدخين

أبو الحسن بن محمد الفقيه

مصدر هذه المادة :





بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له.

وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله.

أما بعد:

فإن ظاهرة التدخين من الظواهر التي انتشرت بين الأفراد والمجتمعات، واجتاحت الديار والتجمعات الدانيات والنائيات، فتهافت عليها الكبار و لم ينج منها الصغار، بل ولا النساء في كثير من الأقطار.

وهذا الداء قد عظم بلاؤه واستعصى دواؤه، فاستفاض في الأخبار ضرره القاتل في سائر الأمصار، واشتهر في الأنباء خبثه في سائر الأرجاء ، و لم يزل الأطباء يذكرون سمه وخطره، وقبحه وضرره، ويبينون للعالم أثره، وما يخلفه من ورائه من أمراض وأدواء وعلل يستعصى معها الشفاء ، وما لا يعلمه إلا الله من أنواع السقام والبلاء..

ولما كانت أغلب الكتب التي تتناول قضية التدخين تتطرق إلي بيان أثره وضرره وتعرج على شدة خطره، فقد اخترت أن يكون موضوع هذا الكتاب معالجًا لمشكلة التدخين ذاتها، مبديًا أسبابها، وحلولها المادية والمعنوية .. والله من وراء القصد.

* * *

لنبدأ بتشخيص داء التدخين

التدخين يسبب أمراضًا كثيرة في جسم الإنسان: أمراض الرئة والقلب والسرطان وغيرها .. كما أنه سلوك مؤذٍ للمحيط الاجتماعي والبيئي للإنسان.. وهذا كله كثر الكلام عنه ، وألفت فيه مئات بل آلاف المقالات والكتب، ولسنا عن هذا نتكلم!

وإنما كلامنا في هذا الفصل هو تشخيص ظاهرة التدخين ذاهّا وتصنيفها من حيث ارتباطها بالأمراض النفسية، والكمال العقلي والخلقي للإنسان! أما آثارها المرضية فلم تعد تخفى على أحد!!

فما حقيقة ظاهرة «التدخين»؟ وما أسبابه ودوافعه؟

١– حقيقة ظاهرة التدخين:

أخي الكريم ..

هناك أمور ينبغي أن نتفق عليها قبل بيان حقيقة هذه الظاهرة:

الأمر الأول: هو أن ضعف الشخصية المتمثل في الانقياد الخاطئ لقرارت الآخرين وتصرفاهم يعتبر عند الأطباء حالة مرضية لها أسباب ترتبط في الغالب بسوء الحالة النفسية ومرضها نتيجة عوامل عديدة مثل: طبيعة التربية والنمو وطبيعة الوسط الاجتماعي الذي يعيشه الإنسان منذ ولادته وغيرها من الأسباب.

والأمر الثاني: هو أن الوهم من الأمراض النفسية أيضًا وهو أنواع وأشكال متفاوتة.

والأمر الثالث: هو أن الجهل ظاهرة تحيد بأصحاها عن الكمال العقلي والخلقي، وتسوقهم إلي دوامة التخلف والتقهقر، فهو من أخطر الأمراض الإنسانية والاجتماعية.

- وإذا تأملنا في هذه الأمور الثلاثة وجدناها العوامل الرئيسة في وجود ظاهرة التدخين في سائر الحالات وكافة الظروف، فالمدخن لا يخلو سبب شروعه في التدخين من ثلاثة أمور:

* **الأول**: أن يدخن مجاراة وتقليدًا لأصحابه أو أقربائه أو آبائه أو من يعجب بشخصياتهم وإنجازاتهم، أو خجلاً من الانفراد عن عامة رفقائه من المدخنين بالامتناع عن التدخين، أو طمعًا في اكتساب هيبة تضفي عليه سمة الشخصية والتحدي.

وهذه الحالات كلها تندرج تحت مرض نفسي يسكن في أعماق المدخن وهو ضعف الشخصية، وهذا المرض لا يشعر به المدخن في الغالب، لذلك فهو يقدم على التدخين دون أن يسأل نفسه أو يعيب حاله، وإذا شعر به في لحظة من لحظات صفائه، فإنه يصبح مع نفسه في حالة حوار داخلي .. وصراع نفسي تتفاوت فيه الغلبة.

فمرة يقنع نفسه بضرورة التجرد في اتخاذ القرارات الشخصية دون التأثر بالقرارات الخاطئة عند الآخرين، ومن ثم يوطن نفسه على مواجهة تبعات موقفه أيا كان شأنها.

ومرة.. ينساق مع مرضه الدفين ويتجاهل إحساسه بالنقص، وما يولده في نفسه من شدة وبأس.

* **الثاني**: أن يكون المدخن متوهمًا في التدخين حلولاً لمشكلاته النفسية، وشفاءً لاضطراباته وانزعاجاته، فتجده مقبلاً على هذه

الظاهرة الذميمة كلما اضطربت نفسه، أو تبلد حسه، أو تحرك بأسه!

والوهم سلوك نفسي خاطئ ينبئ عن خلخلة في التصرفات النفسية التي تساعد في حالتها الطبيعية على إعطاء المعايير الصائبة لجميع الظواهر، وتبين دوافعها ونتائجها الصحيحة، فإذا ما اختلت تلك التصرفات النفسية نتج عن ذلك الوهم والوسواس..

فالوهم يصور الأمور على غير حقيقتها! والوسواس يشكك في نتائجها!

والمدخن إن لم يكن جاهلاً ولا ضعيفًا في شخصيته، فهو متوهم في التدخين نفعه، وموسوسًا في نفع تركه!

* **الثالث**: أن يكون المدخن قويًا في شخصيته، بعيدًا عن مرض الوهم والوسواس ولكنه جاهل بأضرار التدخين، فتراه يقدم على شرب الدخان عبثًا وسدى حتى يصير من المدخنين.

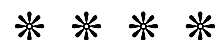
فهذه الأسباب تمثل في الجملة العوامل الرئيسة التي تدفع الإنسان إلي شرب الدخان في البدء، ولكنه حينما يستمر، ويبتلي به ويصبح مدمنًا! فوقتئذ يصبح سبب إقباله على التدخين: الإدمان، فإن حاول التخلص من تلك الظاهرة استعصى عليه الأمر.. لا لأنه جاهل، وضعيف الشخصية أو متوهم فقط، ولكن لأنه أصبح من المدمنين أيضًا!!

ومن هذه المقدمة العريضة، يظهر أن ظاهرة التدخين في أصلها مرض نفسي أو اجتماعي محض، ومن هذا المرض يتولـــد مـــرض عضوي يسمى الإدمان ، ومن هذا التشخيص أيضًا نستطيع رســـم المعالم الرئيسة لعلاج التدخين، وذلك بطريقتين:

الأولى: إيجاد العلاج النفسي.

الثانية: إيجاد العلاج العضوي.

فكيف ذلك؟



كيف تقلع عن التدخين

١- التدخين داء ولكل داء دواء:

فاقتناع المدخن بكون التدخين حالة مرضية، ثم اقتناعه بأن لكل مرض دواء يقتضي البحث عنه والعلم به؛ هو أول خطوة في طريق الإقلاع عن التدخين.

وقد قال ﷺ: «**ما أنزل الله داءً إلا أنزل له دواء، علمه من علمه، وجهله من جهله إلا السام**».

ولقد ثبت بالتجربة المعاينة إقلاع كثير من المدخنين عن هذه الظاهرة المرضية ولكن وسائل الإقلاع تتفاوت بحسب الأشخاص وعزائمهم، وتفاوت هممهم، واتخاذ الأسباب في ذلك، ولذا فإننا سنعرض في هذا الفصل مختلف الوسائل التي يتيسر بها بإذن الله الابتعاد عن التدخين، وإن كان يكفي الكثير من الناس بعضها.

فما هذه الوسائل؟

١- العلاج النفسي:

والعلاج النفسي يتضمن تجاوز عوامل التدخين الثلاثة:

الأول: تجاوز الإحساس بالنقص والضعف أمام الآخرين.

الثاني: تجاوز الوهم والتصور الفاسد للأشياء ونتاجها.

الثالث: تجاوز الجهل وما ينتجه من أضرار حسية ومعنوية في الدنيا والآخرة.

٢- علاج ضعف الشخصية والتقليد:

فالمدخن حينما يدرك آثار التدخين وأضراره الخطيرة، يوقن أنه قد تورط في هذا الداء عن طريق سلوك خاطئ، فإذا كان هذا

السلوك هو تقليده الأعمى للآخرين سواء من الأقارب أو الأباعد، أو ضعف موقفه أمام أصدقائه ورفاقه، فلا بد أن يقنع نفسه بضرورة التخلص من هذا النوع من السلوك، لأنه قد يجر عليه مهالك في حياته في جوانب غير التدخين، فكيف يتخلص الإنسان من ضعف الشخصية؟

*** كن صاحب عقيدة تقوى شخصيتك:**

فصاحب العقيدة منضبط في مواقفه على اختلاف أنواعها بالمبادئ السليمة في الحياة وملزم بمقتضى تلك العقيدة باتخاذ ما تمليه عليه من الأوامر واتباعها، كما أنه ملزم باجتناب ما تنهاه عنه من مضرات الأمور.. فهو مبدئي في حياته على كل حال!!

فالمسلم القوي في إيمانه وعقيدته يرسم حياته على أساس الطاعة المطلقة لله وحده ولرسوله ﷺ ، ثم يوطن نفسه على العمل بتلك الطاعة كما يوطنها أيضًا على الرجوع إلي الله متى ما حاد عن خط الطاعة والاستقامة.

وبهذا تكون مواقفه مستقلة عن الآخرين، نعم هي تلتقي مع مواقف الآخرين في مطلق طاعة الله وحده، ولكن انسياقها في تلك اللحظة يكون لله أصلاً فالإقبال على التدخين موقف!! وصاحب العقيدة لا تسمح له مبادئه بالإقبال على هذا الموقف حتى يقيسه بمقياس دينه ومبادئه دون أن يلتفت إلي المقبلين على التدخين، قلة كانوا أم كثرة، من شرفاء الناس أم من أراذلهم.. من الأقرباء أو الأباعد.

فهو يدرك أنه وحده المسؤول عن تصرفاته وأعماله، وأن القلة والكثرة ليست دليلاً على الحق! وهذا المبدأ تدل عليه نصوص كثيرة

في الكتاب والسنة، بل كل نصوص الوحي تدور حول تقريره وتحريره، قال تعالى ﴿**فَلَا تَخْشَوُا النَّاسَ وَاخْشَوْنِ**﴾ [المائدة: ٤٤].

وقال سبحانه: ﴿**اتَّبِعُوا مَا أُنْزِلَ إِلَيْكُمْ مِنْ رَبِّكُمْ وَلَا تَتَّبِعُوا مِنْ دُونِهِ أَوْلِيَاءَ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ**﴾ [الأعراف: ٣] وقال تعالى: ﴿**وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلَا مُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْرًا أَنْ يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ**﴾ [الأحزاب: ٣٦] وقال تعالى: ﴿**وَقَالُوا رَبَّنَا إِنَّا أَطَعْنَا سَادَتَنَا وَكُبَرَاءَنَا فَأَضَلُّونَا السَّبِيلَا**﴾ [الأحزاب].

فخشية الناس في اتخاذ المواقف دون خشية الله، واتباعهم دون إتباع الحق، واتخاذ المواقف المخالفة لأمر الله، وطاعة السادة والكبراء والعظماء في معصية الله، كلها من مهلكات الإيمان وتضعيف العقيدة، وهذا ليس في قضية التدخين خاصة بل في حياة المسلم عامة.

فإذا اعتادت نفس المسلم هذا السلوك، صار فوضويًا في حياته يتخبط خبط عشواء في تصرفاته.. ويسوق نفسه بذلك إلى هلاك الدنيا وعذاب الآخرة!!

فصاحب العقيدة يدرك تحريم «التدخين» شرعًا!! ويعلم ضرره وخطره عقلاً!! فأما تحريمه، فيدل عليه:

١- قوله ﷺ: «**لا ضرر ولا ضرار**» (١) فالحديث نص في تحريم ما يلحق الضرر بالنفس أو يضر بالغير.

---

(١) رواه ابن ماجة وأحمد وصححه الألباني في صحيح الجامع (٦٣٣٥).

ولا شك أن الدخان كله أضرار بإجماع العلماء والأطباء وصانعي «التبغ» أنفسهم من الكفار والمشركين والمسلمين على السواء في سائر الأقطار والأمصار!

وأضراره: صحية واقتصادية.

فأما الصحية: فلأنه سبب مباشر في سرطان الرئة وأمراض القلب والشرايين، وسبب في سرطان المعدة للمصابين بحالات القرحة المعدية، وسبب لكثير من الأمراض الباطنة، وسبب لأمراض الجهاز البولي (١).

وأما الاقتصادية: فلأنه إسراف وتبذير لا نفع من ورائه.

٢- قوله تعالى: **﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾** [النساء: ٢٩].

ولا شك أن شرب السم قتل للنفس، وقد صنف الكيميائيون كثيرًا من مكونات التدخين في المواد السامة، ومن ذلك:

* النيكوتين: وهو عنصر سام تكفي حقنة منه تزن (٥٠) مليغرام لقتل إنسان سليم!!.

---

(١) انظر كتاب «رسالة إلي مدخن» لإبراهيم المحمود، وكتاب «لماذا تدخن ؟ » لمحمد بن إبراهيم الحمد ، وكتاب «حكم الدين في اللحية والتدخين» لعلى حسن على عبد الحميد، وقد تضمنت هذه الكتب ذكر تفاصيل تأثير الدخان على الجسم، وقد تضمنت هذه الكتب ذكر تفاصيل تأثير الدخان على الجسم، وتحاشينا في هذا الكتاب الإطالة في هذه الجزئية، لأن معظم الناس لا يجهلون تأثير الدخان على الصحة، بل إن الشركات المصنعة أصبحت تكتب على واجهة علب الدخان العبارة الواضحة التالية: تحذير صحي: التدخين سبب رئيسي لسرطان وأمراض الرئة وأمراض القلب والشرايين. وذهبت دولة (كندا) مؤخرًا إلي أبعد من ذلك حيث ألزمت الشركات المصنعة للتبغ بوضع صور (تشوه الرئتين) بسبب التدخين على واجهه العلبة.

* الزرنيخ: وهي مادة تدخل في تركيبات المبيدات الحشـــرية، فأصبح الإنسان وللأسف يبيد نفسه بيده.

* القطران: وهو أخطر من بعض أنواع السم وخطرها يكمن في القضاء على شرايين الرئة وإغلاقها ومنع التنفس، وكـــم مـــن مدخن مختنق بسببها!!

* الرصاص – وأول أكسييد الفحم (الكربون): وهما مادتان سامتان.

* البنزوبيرين: وهو من أخطر أسباب السرطان.

وغيرها من المواد الضارة الخطيرة على صحة الجسم وحيـــاة الإنسان.

٣- قوله تعالى: **﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾** [البقـــرة: ١٩٥]. ولا شك أن التدخين «تهلكة» لما سبق بيانه.

٤- قول الله جل وعلا في وصف نبيه الكريم ﷺ: **﴿يَـــأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَـــاتِ وَيُحَـــرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾** [الأعراف: ١٥٧] فهذه الآية عامة في تحريم كل خبيث، وقد تقرر فيما تقدم أن الدخان من الخبائث.

٥- اتفاق العلماء الربانيين المعتبرين من جميع المذاهب علـــى تحريمه وضرره!!

وبهذه الأدلة يكون التدخين حرام شرعًا وعقلاً!!

ومن ضعف إيمانه .. ضعف موقفه في اجتناب الحرام عامـــة ومنه التدخين.. ولو فعله من فعله .. وأقبل عليه من أقبل.

ومن هنا فإن قوة العقيدة وصفاء الإيمان هو الطريق الأم إلي علاج ضعف الشخصية والانهزام النفسي أمام المؤثرات الخارجية أيا كان نوعها.

*** لا تكن معمعيًا:**

والمعمعية هي اتباع الكثرة الغالبة، فأنت ملزم شرعًا بإتباع الله ورسوله، ومطالب عقلاً بأن تكون مميزًا بشخصيتك بين الناس بحكمة الرأي، واتزان القرار، ولو اقتضى ذلك أن تبقى منفردًا وحدك بين كثير من ذوي النقد الهابط!

وكثير من الشباب والفتيات والكهول أيضًا إنما انجرفوا مع تيار التدخين لأنهم معمعيون! فهم قد انبهروا بكثرة المدخنين، وأعجبوا بمنظر إمساك قضيب «التدخين».. وتضجروا من انفرادهم بموقف الانعزال عن ذلك التيار فاستسلموا في النهاية لوباء التدخين وهم يعلمون أنهم على غير هدى!!

«فالمعمعية» صورة من صور ضعف الشخصية وعلاجها يكمن في ترويض النفس على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب دون النظر إلي واقع الناس الفاسد، ولا يمنع ذلك من الاستفادة من تجارب الناجحين واتخاذ القدوة الصالحة في أفعال صالحة!

*** كن عالي الهمة**

فعلو الهمة يرفعك من الدون والسفول .. وينزهك عن الالتفات إلي القاذورات وصغائر الأمور ويشغل نفسك بما ينفعها في دينها ودنياها.

«فكبر الهمة يجلب لك – بإذن الله – خيرًا غير مجذوذ، ويجري في عروقك دم الشهامة والركض في ميدان العلم والعمل، فلا تُرى واقفًا إلا على أبواب الفضائل، ولا باسطًا يديك إلا لمهمات الأمور» [1].

فكن رجلاً رجله في الثرى وهامة همته في الثريا

٢- علاج الوهم:

والوهم يعالج بالوقوف على حقيقة التدخين ونتائجه وآثاره، فليس الدخان بالدواء الشافي للاضطرابات النفسية، ولا هو بمسكن للانزعاج والغضب، ولا هو بمنشط نافع!

وإنما هو مادة مركبة من عناصر سامة يعمل بعضها على تنشيط الجسم بشكل ضئيل في المراحل الأولى بينما تعمل باقي المواد على الفتك بأعضائه عضوًا عضوًا، وتتلاشى عملية التنشيط، لينقلب الجسم إلي حالة من العجز والفتور لا تزول بعض آثارها إلا بتحسي تلك المواد السامة! وهكذا يدمن الجسم كله على سم التدخين! فاحذر أن تتوهم في السم العلاج.

٣- علاج الجهل:

والجهل أسهل علاجًا من ضعف الشخصية والوهم ، لأنه يُرفع بالعلم والمعرفة فإذا وقف المدخن على عواقب التدخين ومضاره في الدنيا والآخرة هُرع بلا شك إلي تركه واجتنابه كما يجتنب سائر المضار والأخطار.

أيشعل عاقل بيديه نارًا

(٣) علو الهمة لمحمد أحمد إسماعيل المقدم ص ١٣٨.

ليحــرق نفســه في كــل آن

سأهجوها بأشعاري وأبــدي

لها كرهــا ويشــتمها لســاني

فعلاج هذه الأمور الثلاثة هو جوهر العلاج النفسي وأساسه، ويبقى على المبتلى بالتدخين أن يطرق أسباب التوفيق لهذا العلاج، وهي: الاستعانة بالله سبحانه، والتوكل عليه، والدعاء والتضــرع والذكر، والإخلاص في التوبة من التدخين، وسوف نتطرق لهــا إن شاء الله في الفصل الأخير [١].

٢- العلاج المادي:

إن المدخن إذا دخل إلى مرحلة الإدمان استعصى عليه تــرك التدخين ووجد صعوبة في الإقلاع عنه واجتنابه بالكلية.

وكثيرًا ما يعزم بعض الأشخاص على ترك التدخين ويصدقون مع أنفسهم في ذلك ، لكنهم ينهزمون ويهزلــون أمــام ثــوران الأعصاب وتعطشها للتدخين.. فما السر في ذلك؟

والجواب ببساطة واختصار يكمن في اعتياد خلايا الجسم بمــا فيها الخلايا العصبية على مادة النيكوتين التي تتســرب إلي تلــك الخلايا عن طريق الدم.

فالدم حينما يضخ من القلب إلى الرئتين لنقل غاز الأكسيجين وطرح غاز ثاني أكسيد الكربون ينقل معه الغازات الدخانية الــتي يدخلها المدخن إلي جوفه ومن ضمنها النيكوتين، ومع تكرار عملية التدخين تتعود خلايا الجسم على هذا المنشط السام. وتجد هدوءها

---

(١) انظر الصفحة رقم (٢٩ – ٣٠).

وفتورها في غذائه ، وكلما تأخر المدخن عن شرب الدخان تباطأت الخلايا عن أداء مهامها بالشكل المطلوب مما يولد الإحساس بالكسل والاسترخاء، وربما بألم بالرأس وقلة انتباه، فإذا عاد إلى التدخين عاد إليه نوع من النشاط.. وهذا يسمى بالإدمان![1]

ومن هنا فإن علاج التدخين عن طريق الأدوية المادية ينقسم إلي ثلاثة أقسام:

القسم الأول: العلاج بالدواء الموصوف من لدن الطبيب المختص.

القسم الثاني: التدرج في الإقلاع عن التدخين مع تعويض الدخان بغيره من المواد التي لا تضر.

القسم الثالث: التداوي بالعلاج العام الذي يصلح دواءً لكل مرض. فكيف ذلك؟

١- العلاج عن طريق تشخيص الحالة عند الطبيب المختص:

وهذا العلاج لا يمكن أن نتكلم عن تفاصيله الدقيقة في هذا الكتاب لأن لكل مريض حالته الخاصة، ولكننا سنظهر شيئًا من أهميته وفائدته.

---

(١) ولذلك قال كنون في حاشية (شرح عبد الباقي على مختصر خليل) الأكثرون من المتأخرين على المنع الشديد منهم العالم المحقق أبو زيد سيدي عبد الرحمن الفاسي ، حيث قال: إن الذي ينبغي اعتماده بلا ثنيا، ويرجع إليه في صلاح الدين والدنيا، مع وجوب الإعلان والإعلام، والإشارة في جميع بلاد الإسلام: أن الدخان المذكور حرام الاستعمال، لاعتراف كثيرين ممن له تمييز وتجربه، بأنه يحدث تفتيرًا وخدرًا، فشارك أولية الخمر في نشوتها، (انظر حكم الدين في اللحية والتدخين ص٤٨).

فالطبيب المختص يعاين حالة المدخن من سـائر الجوانـب، ويستطيع من خلال التشخيص ودراسة الأعراض أن يسـتنتج مـا يلي:

١- كشف الآثار التي خلفها التدخين على المريض ومـدى خطورتها.

٢- كشف الأمراض الجانبية للمريض.

٣- وصف الدواء المناسب للمريض وفق حالتـه الصـحية، ومدى ملاءمة الدواء الكيميائي للمريض.

وغالبًا ما يوصي الطبيب مريضه بالاعتماد على الصبر والعزيمة أكثر من اعتماده على الدواء، أو ينبهه إلى خطر الاستمرار علـى التدخين وعاقبته الوخيمة!

٢- العلاج عن طريق البدائل المنشطة الخالية من الضرر:

فهناك أنواع من الأغذية التي تعطي للجسم حيوية ونشـاطًا تتلاشى معه نسبة عالية من الفتور في جسم المدخن في أيامه الأولى من انقطاعه عن التدخين.

ومن تلك الأغذية:

١- غذاء ملكة النحل: فالنحل من الأدوية الهامـة ، ولكـن غذاء ملكة النحل له تأثير عجيب على حيوية الجسم ونشاطه، فهو من المنشطات الطبيعية التي تزيل الإرهاق والشعور بالتثاقل والإعياء، والمدخن حينما يقلع عن التدخين تتباطأ أعضاؤه ويصيبه الترهـل والتأرض، فيحتاج حينئذ إلى ما يحفزه وينبه أعصابه ويقـوي فيـه الحيوية والانتباه.

ومثلها حبوب اللقاح، وكلما أكلت مختلطة بالعسل الطبيعي على فترات متفاوتة مع خلاء البطن كان مفعولها أقوى وأثمر!

٢- المقويات: وأقصد بها الفيتامينات الطبيعية لا المستحضرة لا سيما فيتامين (س) للذين لا يشكون حموضة المعدة، أما الذين يشكونها، ولا يزالون مصرين على التدخين فإنهم على خطر عظيم لأن التدخين بالنسبة لمن يشكو الحموضة يعني حدوث ورم سرطاني معدي خبيث، لا يعرف له الطب الحديث علاجًا إلى اليوم!

وإن كان هذا المقوي لا يؤدي النشاط الذي يعوض عن التدخين لكن شربه بنسبة طيبة يخفف بلا شك حدة التعطش إلي التدخين.

أما «الفيتامينات» المستحضرة بكل أصنافها، فهي ضرر لا علاج، فكلها تحتوي على مواد متلفة لأعضاء الجسم ويتفاوت خطرها من مستحضر إلى آخر.

٣- التعود على العادات البديلة: وذلك بالتمرس على فعل شيء مشابه لعادة التدخين في الوصف العام دون ضرر! كأكل المكسرات في البيت أو العمل أو السيارة، أو استعمال السواك أو نحو ذلك في الأيام الأولى.

لأن التعود على إمساك قضيب الدخان يولد حين الانقطاع عنه حالة من النقص في نفس المدخن.. فحتى وإن تناول غذاء منشطًا طبيعيًا يظل يشعر ببصيص من النقص يخالج باطنه ويوسوس في جوفه وهذه الحالة أشبه ما تكون بالرضاع.

والنفس كالطفل إن تهمله شب

حب الرضاع وإن تفطمه

٣- العلاج العام:

وهو العلاج بالأدوية التي ثبت نفعها في معالجة سائر الأمراض والأدواء وأهمها:

١- الحبة السوداء:

فقد قال ﷺ: «**إن في الحبة السوداء شفاءً من كل داء إلا السام**» (١).

فالحديث نص على أن الحبة السوداء شفاء من الأمراض عمومًا دون تخصيص، ومن تلك الأمراض: التدخين. ولا يخفى على أحد أن للحبة السوداء منافع عديدة وكثيرة جدًا. ومتى ما أحسن المدخن استعمالها دون تفريط أو إفراط، متحينًا الأوقات المناسبة مثل تناولها قبل الفطور بمدة، وتخليطها بالعسل تسهيلاً لهضمها، أعطت بإذن الله أكلها وثمرتها من النشاط والقوة وتصفية الجسم والدم من الأخلاط والخبائث!

٢- العسل:

قال الله تعالى: **﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾** [النحل].

وقال ﷺ: «**الشفاء في ثلاث: في شرطة محجم، أو شربة عسل، أو كية بنار وأنا أنهى أمتي عن الكي**» (٢).

فهذه النصوص تدل على أن العسل من وسائل الشفاء العامة، فهو دواء لكل الأمراض بإذن الله، وقد ثبت علميًا نفعه للجسم

---

(١) رواه البخاري ومسلم.

(٢) رواه البخاري.

ودوره في تخليصه من الأخلاط والأمراض المزمنة ومنها السرطان الذي استعصى على الأطباء علاجه [١].

فإذا تناوله المدخن عند انقطاعه عن التدخين باعتدال وحكمة وداوم على شربه معتقدًا ما أودعه الله جل وعلا فيه من بديع صنعه وعجيب تكوينه، حتى جعله وسيلة لشفاء علل كثيرة، فلا شك أنه سيجد فيه نشاطه وقوته، وسوف يعينه على ترك التدخين، والتخلص من آثاره التي تعطشه إليه.

٣- ماء زمزم:

فقد قال ﷺ في ماء زمزم «**إنها مباركة إنها طعام طعم [وشفاء سقم]**» [٢]. وقال ﷺ: «**ماء زمزم لما شرب له**» [٣].

قال ابن القيم: «وقد جربت أنا وغيري من الاستشفاء بماء زمزم أمورًا عجيبة واستشفي ت به من عدة أمراض فبرئت بإذن الله» [٤].

٤- التداوي بالعنب:

فالعنب الطبيعي الطازج له الأثر الكبير على انتزاع الأخلاط من الجسم وإزالة تأثيرها في وقت وجيز، ولكن التدواي بالعنب له نتائج أفضل إذا اقتصر عليه الشخص القادر مع الماء دون أن يأكل شيئًا آخر طيلة أيام قد تصل إلي أسبوعين أو أكثر، فحينئذٍ تظهر ثمرة تأثيره على تصفية الدم والأعضاء بوضوح..

---

(١) انظر فوائد العسل في كتاب: زاد المعاد لابن القيم ٤/٥٠- ٦٢ والطب من الكتاب والسنة= =للعلامة موفق الدين عبد اللطيف البغدادي ص ١٢٩ – ١٣٦.

(٢) رواه مسلم وما بين المعقوفتين رواه البيهقي والبزار، وإسناده صحيح.

(٣) رواه ابن ماجه، وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة برقم ٨٨٣.

(٤) انظر زاد المعاد ٤/٣٩٤.

ولا ينبغي لمن ليس له قدرة على الصبر والتحمل أن يقدم على هذه الوسيلة إلا باستشارة طبيب متخصص، ولكن لا بأس بالإكثار من العنب مع الأكل لأيام، فلا شك أن تأثيره ملاحظ على كل حال.

ووجد أن الإكثار من العنب علاج للتدخين، لأن التدخين يترك رواسب عالقة في الجسم جميعها وهي نفسها سبب الإدمان ... والعنب له أثر مباشر في تصفية الدم والأعضاء من الأخلاط.

متى يعطى علاج التدخين أثره؟

يعطى علاج التدخين أثره إذا:

* استعان المدخن بالله سبحانه وصدق في التوجه إليه واعتقد اعتقادًا جازمًا أن النفع والضر بيده وحده وأن ما سواه أسباب مخلوقة قد أودع الله فيها أسرار الشفاء.

* وكذلك إذا توجه إلى الله سبحانه بالدعاء راغبًا في عونه ومعيته، فإن الله سبحانه قادر على كل شيء، وإنما أمره إذا أراد شيئًا أن يقول له كن فيكون! ويستحسن أن يتحين المدخن أوقات الإجابة كأدبار الصلوات المكتوبة وبين الأذان والإقامة وفي جوف الليل الأخير.. وأن يتقيد بشروط الإجابة، ويجتنب موانعها!

* وأيضًا إذا قوّى عزيمته، وتصبر حين انقطاعه عن التدخين، فإن حلاوة تركه لا تتم إلا بمرارة الصبر على اجتنابه في الأسبوع الأول.

* وإذا اجتنب المدخن كل ما يربطه بالتدخين سـواءً رفقته السيئة أو الأماكن التي يشيع فيها شرب الدخان.

هذا ونسأل الله أن يجنب أبناء المسلمين كل سوء ومكروه..

وصلى الله على محمد وعلى آله وصحبه أجمعين..

كتبه/ أبو الحسن بن محمد الفقيه



الفهرس

* * * *